

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			Llenties estofades amb verduretets. Arròs amb tomàquet.  logurt natural	<b>FESTA</b>
<b>FESTA</b>	Amanida d'arròs amb tonyina, tomàquet i olives. Bacallà al forn amb samfaina.  Fruita del temps	Espirals amb xampinyons. Pollastre al forn amb enciam i pipes.  Fruita del temps	Humus. Arròs amb tomàquet.  logurt natural	Salmorejo  Llibrets de llom amb formatge i guarnició.  Fruita del temps
Arròs amb tomàquet Anelles de calamar andalussa amb enciam.  Fruita del temps	Amanida de patata Fricando de vedella amb enciam i pipes.  Fruita del temps	Sopa d'au amb pasta Trita de patates amb enciam i olives  Fruita del temps	Crema de carbassa.  Llenties estofades amb arròs.  logurt natural	Macarrons amb pernil i ceba Peix fresc amb oli de julivert, enciam i remolatxa. Fruita del temps
Crema de verdures Pollastre arrebossat amb enciam i pastanaga.  Fruita del temps	Arròs 2 delícies amb pernil. Gall d'indi amb prunes enciam i remolatxa. Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet i formatge. Hamburguesa de vedella amb enciam i tomaquet. Coca de forner		

**Fundació Futur** és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat.

Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just.

Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:

- Alimentari
- Ambiental
- Justícia social
- Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

\*La pasta, llegum i arròs són ECO.

La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina  
La carn del mes de març (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llenguadina, anelles de calamar i bacallà).  
Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panella BIO

\*Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán.  
Col. Núm. 1278

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			Llenties estofades amb verduretes. Arròs amb tomàquet.  logurt natural	<b>FESTA</b>
<b>FESTA</b>	Amanida d'arròs amb tonyina, tomàquet i olives. Bacallà al forn amb samfaina.  Fruita del temps	Espirals amb xampinyons. Pollastre al forn amb enciam i pipes.  Fruita del temps	Humus. Arròs amb tomàquet.  logurt natural	Salmorejo  Llibrets** de llom amb formatge i guarnició.  Fruita del temps
Arròs amb tomàquet Anelles de calamar andalussa** amb enciam.  Fruita del temps	Amanida de patata Fricando de vedella amb enciam i pipes.  Fruita del temps	Sopa d'au amb pasta Trita de patates amb enciam i olives  Fruita del temps	Crema de carbassa.  Llenties estofades amb arròs.  logurt natural	Macarrons amb pernil i ceba Peix fresc amb oli de julivert, enciam i remolatxa. Fruita del temps
Crema de verdures Pollastre arrebossat** amb enciam i pastanaga.  Fruita del temps	Arròs 2 delícies amb pernil. Gall d'indi amb prunes enciam i remolatxa. Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet i formatge. Hamburguesa de vedella amb enciam i tomaquet. Coca de forner		

**Fundació Futur** és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat.

Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just.

Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:

- Alimentari
- Ambiental
- Justícia social
- Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

\*La pasta, llegum i arròs són ECO.

La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina

La carn del mes de març (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llenguadina, anelles de calamar i bacallà).

Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panella BIO

\*Verificar segons etiqueta que no conté fruits secs.  
\*\*Fregits amb oli nou.  
Estofats i salses sense picada de fruits secs.

\*Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán.  
Col. Núm. 1278

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			Llenties estofades amb verduretes. Arròs amb tomàquet.  logurt natural	<b>FESTA</b>
<b>FESTA</b>	Amanida d'arròs amb tonyina, tomàquet i olives. Bacallà al forn amb samfaina.  Fruita del temps	Espirals* amb xampinyons. Pollastre al forn amb enciam i pipes.  Fruita del temps	Humus. Arròs amb tomàquet.  logurt natural	Salmorejo  Llom arrebossat (farina s/glu)**amb formatge i guarnició.  Fruita del temps
Arròs amb tomàquet Anelles de calamar andalussa (farina s/glu)**amb enciam.  Fruita del temps	Amanida de patata Fricando de vedella amb enciam i pipes.  Fruita del temps	Sopa d'au amb pasta* Trita de patates amb enciam i olives  Fruita del temps	Crema de carbassa (ingrd.s/glu). Llenties estofades amb arròs.  logurt natural	Macarrons* amb pernil* i ceba Peix fresc amb oli de julivert, enciam i remolatxa. Fruita del temps
Crema de verdures (ingrd.s/glu) Pollastre arrebossat (farina s/glu)** amb enciam i pastanaga.  Fruita del temps	Arròs 2 delícies amb pernil. Gall d'indi amb prunes enciam i remolatxa. Fruita del temps	Espaguetis* amb tomàquet i formatge. Hamburguesa* de vedella amb enciam i tomaquet. Flam de vainilla		

**Fundació Futur** és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat.

Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just.

Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:

- Alimentari
- Ambiental
- Justícia social
- Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

\*La pasta, llegum i arròs són ECO.

La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina  
La carn del mes de març (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llenguadina, anelles de calamar i bacallà).  
Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panella BIO

\*Verificar segons etiqueta que no conté gluten ni derivats.

\*\*Fregits amb oli nou.

\*Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán.  
Col. Núm. 1278

dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			Llenties estofades amb verduretes. Arròs amb tomàquet.  logurt natural	<b>FESTA</b>
<b>FESTA</b>	Amanida d'arròs amb tonyina, tomàquet i olives. Bacallà al forn amb samfaina.  Fruita del temps	Espirals* amb xampinyons. Pollastre al forn amb enciam i pipes.  Fruita del temps	Humus. Arròs amb tomàquet.  logurt natural	Salmorejo  Llom arrebossat (s/ou)** amb guarnició.  Fruita del temps
Arròs amb tomàquet Anelles de calamar andalussa (s/ou)** amb enciam.  Fruita del temps	Amanida de patata Fricando de vedella amb enciam i pipes.  Fruita del temps	Sopa d'au amb pasta* Pit de gall dindi amb patates amb enciam i olives  Fruita del temps	Crema de carbassa.  Llenties estofades amb arròs.  logurt natural	Macarrons* amb pernil* i ceba Peix fresc amb oli de julivert, enciam i remolatxa. Fruita del temps
Crema de verdures Pollastre arrebossat (s/ou)** amb enciam i pastanaga.  Fruita del temps	Arròs 2 delícies amb pernil* Gall d'indi amb prunes enciam i remolatxa. Fruita del temps	Espaguetis* amb tomàquet(s/formatg) Hamburguesa* de vedella amb enciam i tomaquet. Flam de vainilla		

\*Verificar segons etiqueta que no conté ou ni derivats.  
\*\*Fregits amb oli nou.

**Fundació Futur** és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat.

Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just.

Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:

- Alimentari
- Ambiental
- Justícia social
- Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

\*La pasta, llegum i arròs són ECO.

La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina  
La carn del mes de març (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llenguadina, anelles de calamar i bacallà).  
Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panella BIO

\*Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán.  
Col. Núm. 1278



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
			Lenties estofades amb verduretets. Arròs amb tomàquet.  Postres de soja	<b>FESTA</b>
<b>FESTA</b>	Amanida d'arròs amb tonyina, tomàquet i olives. Bacallà al forn amb samfaina.  Fruita del temps	Espirals amb xampinyons. Pollastre al forn amb enciam i pipes.  Fruita del temps	Hummus. Arròs amb tomàquet.  Postres de soja	Salmorejo  Llom arrebossat (ingrd.s/lactosa)** amb guarnició.  Fruita del temps
Arròs amb tomàquet Anelles de calamar andalussa (ingrd.s/lactosa)** amb enciam Fruita del temps	Amanida de patata Fricando de vedella amb enciam i pipes.  Fruita del temps	Sopa d'au amb pasta Trita de patates (ingrd.s/lactosa) amb enciam i olives Fruita del temps	Crema de carbassa (ingrd.s/lactosa) Lenties estofades amb arròs.  Postres de soja	Macarrons amb pernil* i ceba Peix fresc amb oli de julivert, enciam i remolatxa. Fruita del temps
Crema de verdures Pollastre arrebossat (ingrd.s/lactosa)** amb enciam i pastanaga. Fruita del temps	Arròs 2 delícies amb pernil* Gall d'indi amb prunes enciam i remolatxa. Fruita del temps	Espaguetis amb tomàquet (s/formatge). Hamburguesa* de vedella amb enciam i tomaquet. Postres de soja		

\*Verificar segons etiqueta que no conté làctics ni derivats.  
\*\*Fregits amb oli nou.

**Fundació Futur** és una organització social creada el 1996 amb la missió de generar un impacte positiu en la societat.

Cuinem amb productes de proximitat, ecològics i de comerç just.

Oferim un servei de restauració sostenible mitjançant el projecte MES (Menjadors Escolars Sostenibles) que es basa en quatre eixos:

- Alimentari
- Ambiental
- Justícia social
- Educatiu i formatiu

Els nostres menús segueixen el patró de la dieta mediterrània i de l'estratègia NAOS.

\*La pasta, llegum i arròs són ECO.

La fruita i verdures de proximitat.

\*Aquest mes fruita: poma, pera, plàtan, taronja i mandarina

La carn del mes de març (pollastre, gall d'indi, vedella i porc) i peix (lluç, llenguadina, anelles de calamar i bacallà).

Làctics La Fageda.  
Sucre integral de Panella BIO

\*Dietista-Nutricionista. Laura Beltrán.  
Col. Núm. 1278



dilluns	dimarts	dimecres	dijous	divendres
1			1 Espàrrec amb maionesa Ous al plat amb rodanxa de xorç Gelats	2 FESTIU
5 FESTIU	6 Wok de verdures Daus de tonyina arrebossats amb sèsam i soja Macedònia de fruita	7 Mongeta blanca amb oli d'oliva i julivert Magre de porc a la planxa amb enciam Fruita del temps	8 Gnoquis amb oli d'oliva i alfàbrega Llenguadina a la planxa amb albergínia a la planxa Fruita del temps	9 Carbassó farcit de bolets i formatge Trita a la francesa amb puré de patata logurt de sabors
12 Crema de porros Trita de verdures logurt amb fruita	13 6 Bledes amb patata Maire arrebossat amb pebrot verd al forn Fruita del temps	14 Brou de peix amb fideus Gall dindi adobat amb pèsols saltats Fruita del temps	15 Crema de carbassa amb crostons Aletes de pollastre a la planxa amb canonges Fruita del temps	16 Amanida vegetal de temporada Arròs a la cubana amb ou ferrat Fruita del temps
19 Broquetes de verdures Llenguadina amb xips Fruita del temps	20 Espaguettis amb salsa de tomàquet Trita d'albergínia Broqueta de fruites	21 Bledes amb patata Tonyina a la planxa amb enciam Maduixes amb nata		

## Fruites i verdures "de temporada"




- Albercoc
- Pinya
- Figues
- Cireres
- Prunes
- Préssec
- Meló i Síndria
- Nispres
  
- Bledes
- Alls tendres
- Albergínia
- Carbassó
- Espàrrecs
- Pebrot vermell
- Remolatxa
- Pastanaga

BON PROFIT!


### Sabies que...

La causa de les diferències de temperatura entre l'hivern i estiu no és pas la distància entre Terra i Sol, sinó la inclinació dels raigs solars. De fet a l'hemisferi nord és estiu quan la Terra es troba a més distància del Sol.



### Recorda!

Eviteu sortir a passejar les hores de més calor del dia, quan la intensitat de les radiacions solars és més alta, entre les 12 del migdia i les 4 de la tarda. Si esteu a l'aire lliure busqueu espais d'ombra. En el cotxe eviteu el sol directe utilitzant cortines para-sol.



### Dates assenyalades

El dia 21 de juny és el solstici d'estiu a l'hemisferi nord i és el que té la nit més curta de l'any. En aquesta època els raigs del Sol són gairebé perpendiculars a la superfície terrestre i les temperatures són altes. A partir del 21 de juny les nits són cada dia més llargues. El 21 de juny és el solstici d'hivern a l'hemisferi sud.

